

～此花区制100周年～

みやくみやくと!

100年このはな

此花区は2025年(令和7年)4月1日に100歳を迎えます。

みやくみやく(脈々・ミyakミyak)と続いてきた、続いて行く、このはなのお話。



港 タミエさん

生まれと育ちはどちらですか？

生まれも育ちも此花区です。小学校・中学校は伝法で通いました(当時の尋常高等小学校)。現在は娘家族と一緒に春日出に住んでいます。

健康の秘訣はなんですか？

よく食べてよく寝ること。なんでも食べますが、特にお肉が好きです。睡眠時間は決まっていなくて、気が向いたら、眠くなったら寝ます。

好きなことや楽しみにしていることはありますか？

今でも計算は得意。足し算と引き算は、筆算を使って3～4桁の計算はできます。昔から自転車に乗れず、どこに行くのもよく歩いていました。お出かけが好きで、娘と一緒にいろんなところに行きましたよ。

聞いて
みた!

このはなと
同い年の

100歳さん

此花区には今年度100歳を迎える方が約20名いらっしゃいます。その中からお2人の方にインタビュー！健康の秘訣や日々の暮らしについてお聞きしました。

生まれと育ちはどちらですか？

生まれはアメリカ。8歳で日本に戻り、和歌山県で過ごしてきましたが、主人が仕事を辞めたのを機に娘のいる大阪へ。今は西九条に住んでいます。

健康の秘訣はなんですか？

靴下を履いていると滑りそうなので、家の中では転ばないように冬でも素足です。あと、自分でできることはできる限り自分でするようにしています。

好きなことや楽しみにしていることはありますか？

孫がタブレットにいろんなゲームアプリを入れてくれます。最近ではスイカゲーム。LINEもできますよ。楽しみなのは、来年の大阪・関西万博。せっかく此花区でやるのだから行きたいですね。それまでは元気でいたいと！



中津 松栄さん

此花区医師会 板東会長から 長寿へのアドバイスをいただきました

誰しもが高齢になってからもハツラツと健康でありたいと願うものです。そのために心がけるべきことは食事、運動が基本です。

食事は1日3回、バランスのよい食事を腹八分目に心がけ、いろいろなものを食べましょう。運動はそれぞれの体力に応じて、適度に行いましょう。あとは物事を明るく前向きにとらえるよう心がけて、積極的に人と交わり、自分以外の人の様々な生き方や考え方に楽しく触れれば心の風通しがよくなるでしょう。

日々小さな工夫を重ねることで、健康寿命を伸ばし、充実した毎日をお過ごしください。



元気な百歳をめざすための 「いきいき百歳体操」!

元気にいきいきと暮らすため、各地域で百歳体操を実施しており、此花区では21か所で活動しています。

仲間と一緒に楽しく続けることができるので皆さんも一緒に始めてみませんか？

何歳からでも始められる



詳しくは
こちらから

おしゃべりも楽しみのひとつ

【問合】此花区保健福祉課(保健活動)
☎6466-9968